

Администрация Неманского муниципального округа
Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «15» июня 2022 г.
Протокол № 4 от 15.06.2022

Утверждаю:
Директор МАУ ДО ДЮСШ
_____ Д.Г. Скрыбин
«16» июня 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Греко-римская борьба»**

Возраст обучающихся: 9-11 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Краузе Даниэль Александрович,
тренер – преподаватель

г. Неман, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Греко-римская борьба» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в том, что именно система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребенку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В основу программы положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по греко-римской борьбе отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Данная программа дает возможность развивать педагогические и оздоровительные задачи, продуктивно осваивать физические нагрузки, усиливает мотивацию и интерес к занятиям.

Отличительные особенности программы в том, что данная программа позволяет в условиях Детско-юношеской спортивной школы через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры». Программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп. Содержание программы является основой для развития двигательных умений и навыков. Программа имеет четкую, содержательную структуру на основе постепенной (от простого к сложному) многолетней подготовки реализации задач. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации тренировочного процесса подготовки на начальном этапе подготовки.

Адресат программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 9-11 лет. Принимаются все желающие, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 1 год.

На полное освоение программы требуется 416 часов, включая индивидуальные консультации, соревнования спортивные сборы, спортивные мероприятия.

Формы обучения

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Набор детей в объединение – свободный. Программа объединения предусматривает групповые занятия с детьми. Наполняемость группы 12-25 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 416 часов. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу - 8 часов. Занятия проводятся 4 раза в неделю. По запросу участников образовательного процесса часы занятий могут меняться.

Педагогическая целесообразность

Программа составлена с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса обучения определяется с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Практическая значимость программы заключается в приобщении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладевать «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между начальным этапом занятий в секции, и её направленностью на развитие личности обучающегося.

Цель программы: формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

Образовательные:

- научить соблюдению всех принципов спортивной тренировки;
- организовать учебно-тренировочный процесс с использованием данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

Развивающие:

- регулярно участвовать в соревнованиях;
- осуществлять восстановительно-профилактические мероприятия;
- проходить судейскую практику;

Воспитательные:

- привить юным спортсменам навыки соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- воспитывать сознательную дисциплину и организованность, чувство коллективизма, дружбы и товарищества, сильной воли и твёрдого характера;
- привлекать родительский актив к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы объединения.

Принципы отбора содержания.

Принципы отбора содержания:

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;

- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Основные формы и методы

Формами организации учебно-тренировочной работы являются: групповые занятия, теоретические занятия, участие в соревнованиях.

Основной формой проведения занятия является тренировочный урок.

Тренировочный урок делится на три части.

Подготовительная часть включает в себя организационные моменты, изложение нового материала, инструктаж, планирование и распределение работы для каждого учащегося на данное занятие.

Основная часть – практическая работа обучающихся (индивидуальная или групповая, самостоятельная или совместно с педагогом, под контролем педагога). Здесь происходит закрепление теоретического материала, отрабатываются навыки и приемы; формируются успешные способы профессиональной деятельности.

Заключительная часть – посвящена анализу проделанной работы и подведению итогов. Это коллективная деятельность, состоящая из аналитической деятельности каждого обучающегося, педагога и всех вместе. Широко используется игровая форма, которая придает смысл обучению, мотивирует обучающихся. Это позволяет в увлекательной и доступной форме пробудить интерес обучающихся к занятиям спортом.

Планируемые результаты

- привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям греко-римской борьбой;
- стабильность состава занимающихся;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- повышение уровня освоения основ техники вида спорта;
- привитие навыков гигиены;
- повышение уровня функциональной подготовки;
- самоконтроль;
- участие во внутригрупповых и межгрупповых соревнованиях.

Механизм оценивания образовательных результатов.

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

2. Уровень практических навыков и умений.

Выполнение контрольных нормативов по общефизической

- не выполнил - более половины нормативов не выполнены.
- выполнил - 2/3 нормативов выполнены или показаны лучшие результаты.

Уровень теоретических знаний и уровень практических навыков и умений определяется сдачей 50% от общего числа контрольных нормативов.

Формы подведения итогов реализации программы.

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде тестирования знаний освоения программы. Итоговый контроль проводится в виде промежуточной или итоговой сдачи контрольных нормативов (по окончанию освоения программы).

Контрольные нормативы (юноши).

Прыжок в длину с места	Подтягивание на высокой перекладине	Бег 30 (м)	Челночный бег 3x10 (с)	Бросок набивного мяча 3 кг. назад	Забегание на мосту 5 влево, 5 вправо	Забегание на мосту 15 влево, 15 вправо	5-кратное выполнение упр: вставание на мост из стойки, уход с моста забеганием в любую сторону и обратно в и.п. 9(с)
180	5	5.1	8.6	6.5	18	42	16

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретические занятия	10	10	0	Практика
2.	Общезначительная подготовка	90	0	90	Практика
3.	Специальная физическая подготовка	142	0	142	Практика
4.	Тактико-техническая подготовка	146	0	146	Практика
5.	Контрольные испытания	4	0	4	Результат
6.	Психологическая подготовка	4	0	4	Результат
7.	Соревнования	16	0	16	Результат
8.	Медицинское обследование	4	0	4	Заключение
9.	Итого	416	10	406	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
(416 часов, 8 часов в неделю).**Тема 1.** Теоретические занятия (10 часов).

Теоретические знания позволяют борцам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать: историю развития избранного вида спорта; основы философии и психологии дзюдо; место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса; основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранного вида спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения разрядов и званий, антидопинговые правила); необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки; режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; требования к оборудованию, инвентарю, спортивной экипировке; требования к технике безопасности при занятиях греко-римской борьбы.

Тема 2. Общефизическая подготовка (90 часов).

Практика: Общеподготовительные упражнения: строевые и порядковые упражнения; ходьба; бег; прыжки; метания. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; упражнения для туловища; упражнения для ног; упражнения для рук, туловища и ног; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения на расслабление; дыхательные упражнения. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и на обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками) с гимнастической палкой - наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях; маховые круговые движения руками, переворачивание, выкручивание и вкручивание; переносы ног через палку: подбрасывание и ловля палки; упражнения

вдвоем с одной палкой с сопротивлением, упражнения с теннисным мячом. Броски и ловля из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера) с набивным мячом (1-2 кг.), сгибание и разгибание рук, круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; маховые движения, броски вверх и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, лежа на груди в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывание мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед и назад с гантелями (до 1 кг.) сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями – выжимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживая гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8,16,24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения со стулом. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на гимнастической стенке; на перекладине; на шесте; на коне Специально-подготовительные упражнения упражнения для укрепления мышц шеи; упражнения на мосту; упражнения в самостраховке; имитационные упражнения; упражнения с манекеном; упражнения с партнером. Специализированные игровые комплексы. Игры в касания (кто быстрее коснется определенной части тела партнера). Игры в блокирующие захваты (удержать заданный захват до конца поединка). Игры в атакующие захваты (добиться заданного захвата и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником). Игры в теснения (борьба за участок площади). Игры в дебюты (начало поединка). Игры в перетягивание. Игры с опережением и борьбой за выгодное положение. Игры за сохранение равновесия. Игры с отрывом соперника от ковра. Игры за овладение обусловленным предметом. Игры с прорывом через строй, из круга. Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, подъемы. Кувырки вперед и назад с переходом в стойку на кистях; кувырок – полет в длину (высоту) через препятствие (мешок, чучело, стул, веревочку и др.); кувырок одна нога вперед; кувырок через левое (правое) плечо; кувырок скрестив голени; кувырок из стойки на кистях, из стойки на голове и руках. Переворот боком, переворот вперед. Подъем разгибом из положения лежа на спине. Парные кувырки вперед и назад. Парный переворот назад, сальто вперед с разбега, фляк и др. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (30,60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, футбол и др. Двусторонние игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с

упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр. комбинированные эстафеты.

Тема 3. Специальная физическая подготовка (142 часа).

Практика: Простейшие формы борьбы. Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага: перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, «бой всадников», «бой петухов» и др. Упражнения для укрепления моста. Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста(самостоятельно и с помощью партнера) и др. Имитационные упражнения. Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п. Упражнения с партнером. Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний на точность и быстроту). Упражнения в самостраховке и страховке партнеров. Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ноги атакованным при бросках подворотом и др.

Тема 4. Техничко-тактическая подготовка (146 часов)

Практика. Включает освоение элементов техники и тактики. Основные положения в борьбе: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая); партер (высокий, низкий, положение лежа на животе, на спине, стойка на четвереньках, на одном колене, мост, полумост); положения в начале и конце схватки, формы приветствия; дистанции (ближняя, средняя, дальняя, вне захвата). Элементы маневрирования. в стойке; в партере; маневрирования в различных стойках. Содержание разминки. 1. Комплекс общеподготовительных упражнений 5-10 мин. 2. Элементы акробатики и самостраховки 5-10 мин. 3. Игры и эстафеты 5-10 мин. 4. Освоение захватов 5-10 мин. 5. Работа на руках в стойке и партере 5-10 мин. 6. Упражнения на мосту 5-10 мин.

Тема 5. Психологическая подготовка. (4 часа)

Практика. Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом; формирование установки на тренировочную деятельность; формирование

волевых качеств спортсмена; совершенствование эмоциональных свойств личности; развитие коммуникативных свойств личности; развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

Тема 6. Контрольные испытания (4 часа).

Практика: сдача контрольных нормативов.

Тема 7. Медицинское обследование (4 часа).

Практика: прохождение медицинского обследования.

Тема 8. Соревнования (16 часов).

Практика: Участие в соревнованиях, согласно календарному плану.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных недель – 52.

Даты начала и окончания учебного периода: с 1 сентября 2022 г. по 31 августа 2023 г.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовых оснований данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Устав МАУ ДО ДЮСШ, правила внутреннего распорядка обучающихся МАУ ДО ДЮСШ, локальные акты МАУ ДО ДЮСШ. Указанные нормативные основания позволяют образовательному учреждению разрабатывать образовательные программы с учетом интересов и возможностей обучающихся.

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение широкого, постоянного и устойчивого доступа для всех участников образовательного процесса к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации образовательной программы обеспечивают:

- учет специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- вариативность направлений сопровождения участников образовательного процесса (сохранение и укрепление психологического здоровья обучающихся);
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни; дифференциация и индивидуализация обучения;
- мониторинг возможностей и способностей обучающихся, выявление и поддержка одаренных детей;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и среде сверстников.

Кадровое обеспечение

Тренер-преподаватель, реализующий данную программу, должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы или высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физкультуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

Материально-технические условия

Спортивный зал, соответствующий санитарным нормам санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28).
Пространственно-предметная среда (наглядные пособия и др.).

Оценочные и методические материалы.

Вся оценочная система делится на три уровня сложности:

Теория.

Практика.

Контрольные нормативы, соревнования.

Методическое обеспечение.

Средства обучения

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.

Подготовительные упражнения.

Игры.

Упражнения для обучения техники двигательного действия.

Методы организации обучающихся.

Фронтальный метод.

Поточный метод.

Метод групповых занятий.

Круговой метод.

Метод индивидуальных заданий.

Методы овладения спортивной техникой.

Метод слова – беседы, лекции, объяснения, образные объяснения.

Метод показа – демонстрация в целом, по деталям, в целом.

Метод непосредственной помощи тренера – преподавателя – обучение исходным положениям, позам, элементам техники.

Материально – техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1.	Ковёр борцовский	комплект	2
2.	Макивара	штук	20

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
3.	Барьер легкоатлетический	штук	20
4.	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
5.	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	штук	16
6.	Мяч теннисный	штук	20
7.	Мяч футбольный	штук	1
8.	Скакалка гимнастическая	штук	25
9.	Скамейка гимнастическая	штук	4
10.	Утяжелитель для ног	комплект	25
11.	Утяжелитель для рук	комплект	25
12.	Эспандер резиновый ленточный	штук	25

Информационное обеспечение программы.

Интернет-ресурсы:

1. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>).
2. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>).
3. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>).

Список литературы.

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.

3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»

Для педагога:

1. Греко-римская борьба / И.И. Иванов и др. - М.: Феникс, 2004. - 800 с.
2. Греко-римская борьба для начинающих / Коллектив авторов. - Москва: ИЛ, 2005. - 686 с.

3. Греко-римская борьба. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2005. - 256 с.
4. Греко-римская борьба: учебник / Коллектив авторов. - М.: "Неоглори", 2004. - 253с.
5. Греко-римская борьба: учебник: моногр. / Коллектив авторов. - Москва: Мир, 2004. -502с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. / Н.Г. Озолин — Москва: АСТ; Астрель, 2004 г. — 863 с.
7. Рассел, Джесси Греко-римская борьба / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. -548с.
8. Рассел, Джесси Греко-римская борьба на летних Олимпийских играх 1996 / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. -464с.
9. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. / В.Г. Никитушкин — Москва: Физическая культура, 2010 г. — 240 с.
10. Игуменов В. М. «Спортивная борьба» / В. М. Игуменов — Москва: «Просвещение», 1993г. — 246с.
11. Шулика, Ю. А. Греко-римская борьба для начинающих / Ю.А. Шулика, В.М. Косухин, др. - М.: Феникс, 2006. - 240 с.

Для обучающихся и родителей:

1. Греко-римская борьба для начинающих: [учеб. пособие] / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 240 с.: ил. – (Боевой спорт).
2. Ерохин, А. Н. Антистрессовая релаксация в системе подготовки борцов греко-римского стиля / А. Н. Ерохин, Л. В. Шарапов, А. Н. Кадочкин // Теория и практика физической культуры. – № 1. – С. 98–100. – 2011.
3. Завьялов, А. А. Формирование победных действий начинающих борцов-школьников в вольной борьбе (биомеханические аспекты) : автореф. дис канд. пед. наук : 13. 00. 04 / А. А. Завьялов ; Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2005. – 24 с.: ил. – Библиогр.: с. 21–24.
4. Кузнецов, А. С. Правила соревнований по греко-римской борьбе и их толкование: учеб. пособие / А. С. Кузнецов. – М.: Физическая культура, 2012. – 112 с.: табл.
5. Максимович, В. А. История развития греко-римской борьбы в Республике Беларусь : учеб. пособие по курсу «Спортивные единоборства» для студентов специальности П 02.02.00 «Физическая культура и спорт» / В. А. Максимович, В. С. Ивко, А. А.Кудель ; М-во образования Респ. Беларусь; Гродн. гос. ун-т. – Гродно : ГрГУ, 2004.– 173 с.
6. Рудницкий, В. И. История греко-римской борьбы в Республике Беларусь / В. И. Рудницкий, Л. А. Либерман; Респ. учеб.-метод. центр физ. воспитания населения, Акад. физ. воспитания и спорта Респ. Беларусь. – Минск, 1995. – 14 с.: табл.